

ಆರೋಗ್ಯ ಅರಿವು
ನವಸಾಕ್ಷರರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

# ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ?
# ಅನಾರೋಗ್ಯ ಏಕೆ?

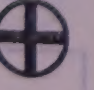



ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ
ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಂದಿರ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 012

4064

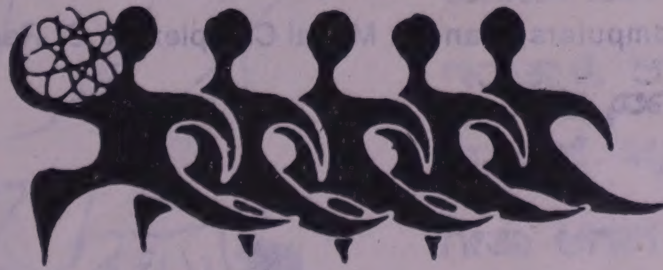


ಆರೋಗ್ಯ ಅರಿವು



# ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ..?
# ಅನಾರೋಗ್ಯ ಏಕೆ ..?

ಅನುವಾದ: ● ಬಿ. ಜೆ. ಸುವರ್ಣ. ಪುತ್ತೂರು



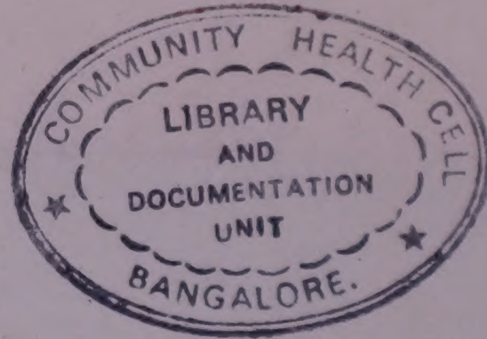
**AROGYA HEGE - ANAROGYA YEKE:**
Health Awareness Literature, translated by: B. J. SUVARNA
Published by Bharath Gyan Vigyan Samithi, Badam Marg, Indian Institute of Science Campus, Bangalore - 560 012

Crown: 1/4 Pages 24 + 4 Price: Rs. 4



Book Designe: WILFRED D'SOUZA






ಪ್ರಕಾಶಕರು:

ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ
ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆವರಣ
ಬೆಂಗಳೂರು - 12

ಮುದ್ರಕರು: ಪ್ರಕಾಶ್ ಆಫ್ ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ಬೈಕಂಪಾಡಿ, ಮಂಗಳೂರು
D.T.P. : Sri Guru Computers, Ganesh Mahal Complex, K. S. Rao Road, Mangalore - 1
ಬೆಲೆ : ರೂಪಾಯಿ ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರ



# ಆರೋಗ್ಯದ ಕಥೆ

ಗೌರಿ ಸೈಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ.

ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾಳೆ.

ಆಟ ಆಡುತ್ತಾಳೆ.

ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಖುಷಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾಳೆ.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.

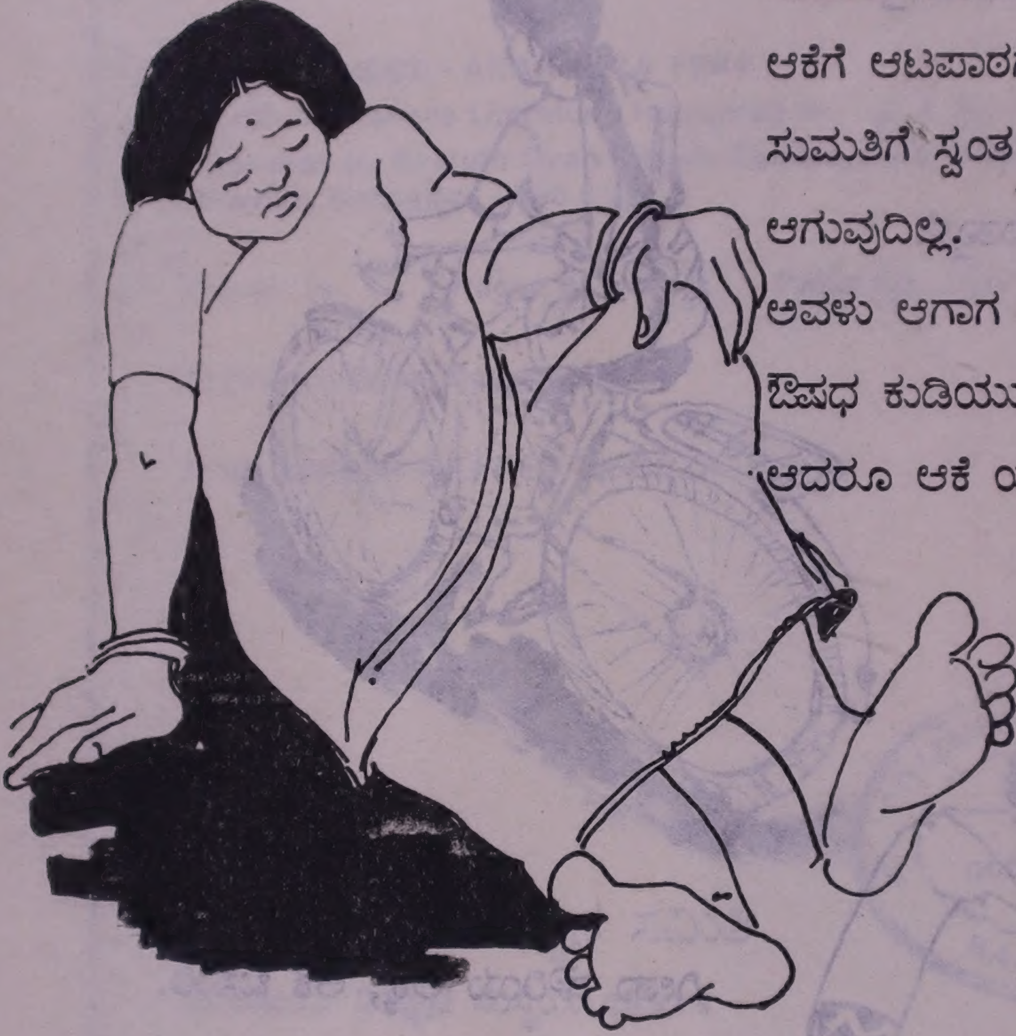




ಗೀತಾ ಗೌರಿಯ ಅಕ್ಕ, ಆಕೆ ಬಸುರಿ. ಗೀತಾ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಆಕೆಗೆ ಹಸಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ಅವಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲ.

ಗೀತಾ ಆಗಾಗ ಡಾಕ್ಟರರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ.

# ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಥೆ:



ಸುಮತಿ ಗೌರಿಯ ಗೆಳತಿ.

ಆಕೆಗೆ ಆಟಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಕಡಿಮೆ.

ಸುಮತಿಗೆ ಸ್ವಂತ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವಳು ಆಗಾಗ ಡಾಕ್ಟರರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ.

ಔಷಧ ಕುಡಿಯುತ್ತಾಳೆ.

ಆದರೂ ಆಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ.

ರಾಜು ಸುಮತಿಯ ಅಣ್ಣ.

ಆತ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿ.

ಅವನಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಮ್ಮು.

ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ.

ರಾಜುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಲಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಕಡಿಮೆ.





# ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು?

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ.

ಖಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಅಲ್ಲ.

## ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆರು ಸೂತ್ರಗಳು :-

1. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರ
2. ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು
3. ಶುದ್ಧ ವಾತಾವರಣ
4. ದುಡಿಮೆ
5. ವಿಶ್ರಾಂತಿ.
6. ಅಗತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು.



## ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು:

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.







# ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

## ಚೋಮನ ಅಸಹಾಯಕತೆ:

ಚೋಮನ ದಿನಗೂಲಿ ಹದಿನೈದು ರೂಪಾಯಿ. ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಸಂಪಾದನೆ ಅವರ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗೋದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಪಾದನೆಯಿಂದ ಅವರು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಹಾರ ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.



## ರಹೀಮನ ಉದಾಸೀನ:

ರಹೀಮನ ದಿನಗೂಲಿ ಮೂವತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಆತನ ಹೆಂಡತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಅವರಿಗೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ, ನೀರುಳ್ಳಿ, ಸಾಂಬಾರಗಳು ಮಾತ್ರ ಅವರ ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಯೋಚಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲ.





# ಜೋಸೇಫನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ:



ಜೋಸೇಫನ ಸಂಸಾರ ರಹೀಮನಷ್ಟೇ ಆದಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅವರು ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕೈ - ತೋಟವಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜೋಸೇಫನ ಹೆಂಡತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕೊಡಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

# ಕುಡಿಯಲು ಶುದ್ಧ ನೀರು:

ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಅಶುದ್ಧ ನೀರು.

ರೋಗಿಯ ಮಲ- ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಹರಿಯುವ ನೀರಿಗೆ, ಸೇರಿ ನದಿ-ಕೆರೆಗಳನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಾಗ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.



ಆಮಶಂಕೆ, ಕಾಲರಾ, ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ, ಹುಳದ ಭಾದೆ, ಮತ್ತು ಕಾಮಾಲೆ (ಹಳದಿ ರೋಗ) - ಅಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು, ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ನೀರು ಅಶುದ್ಧವಾಗಲು ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.



# ಶುದ್ಧ ವಾತಾವರಣ:

ಕಮಲಳ ಮನೆ ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದೆ. ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಕೊಳೆ ಮತ್ತು ಹೊಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಒಂದೇ ಕೋಣೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರು ಜನರ ವಾಸ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಅಪರೂಪ. ಮನೆಯ ತುಂಬಾ ಸೊಳ್ಳೆ ಮತ್ತು ನೊಣಗಳ ಕಾಟ. ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜನ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ?

ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ನೊಣ ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಸರಿಯಾದ ಮನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ತುಂಬಿದ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು.



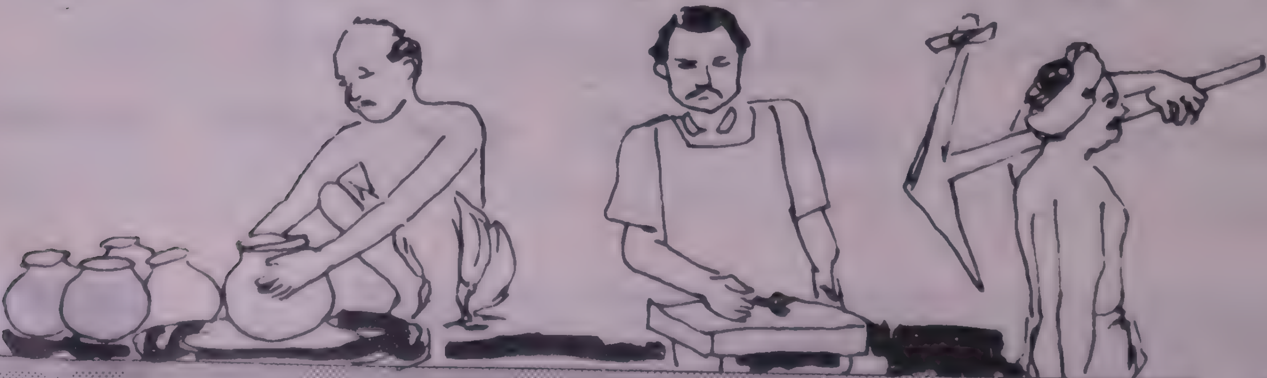


## ದುಡಿಮೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ:



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಆದಾಯ ತರುವ ಉದ್ಯೋಗದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗ ಆತನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಅನ್ನ, ಬಟ್ಟೆ, ವಸತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳು. ಸರಿಯೊದ ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆದಾಯದಿಂದ ಈ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಉದ್ಯೋಗವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೃಡತೆ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.



ನಿರುದ್ಯೋಗಿಯು ಕುಡಿತ, ಜೂಜು, ಕೊಲೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನಿಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.



# ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತೀ ಅಗತ್ಯ:

ಆಯಾಸಗೊಂಡ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಮನರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಸಾಮೂಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯರೊಳಗೆ, ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.



ಶ್ರಮದ ದುಡಿಮೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕವಚಗಳು.





# ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು.

ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು.



## ಅಗತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು.

### 1. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು.

ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು, ಡಿಪ್ತೀರಿಯೂ, ದಡಾರ, ಪೋಲಿಯೋ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಮೂನ್ಯ ರೋಗಗಳು.

ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.



## 2. ಮಹಿಳೆಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳು:

- ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ
- ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
- ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಕೆಲಸಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆ.

## 3. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ:



ಕರಪತ್ರಗಳು. ಚಲನ ಚಿತ್ರಗಳು, ಹಾಡುಗಳು, ರೂಪಕಗಳು ಮತ್ತು ನಾಟಕಗಳ ಮೂಲಕ ನೀಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಸಂವಾದಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.



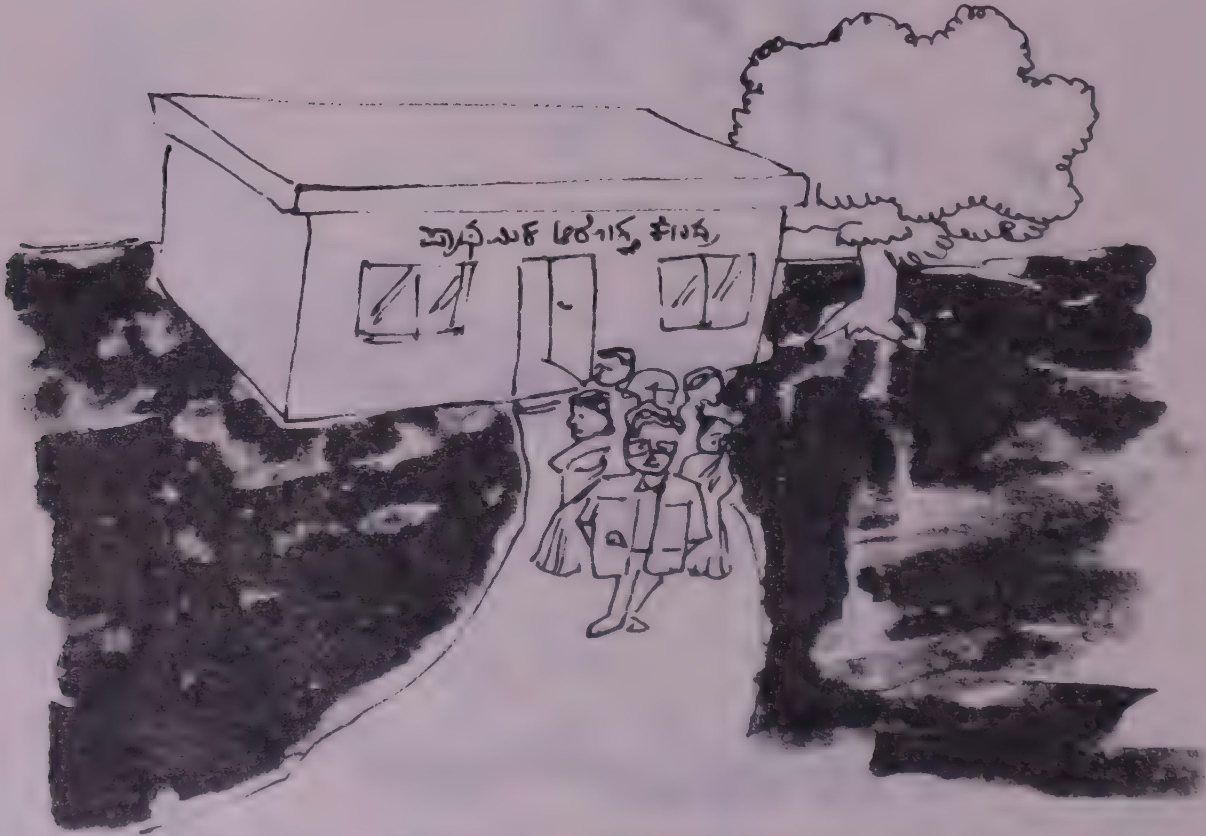


## 4. ಶುದ್ಧ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯೀಕರಣ ಯೋಜನೆಗಳು:

ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯೀಕರಣ ಯೋಜನಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ ಇರುತ್ತದೆ.

## 5. ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ರೋಗಗಳ ಆರೈಕೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು:

ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕುಷ್ಠ ರೋಗದಂತಹ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮಂಗನ ಖಾಯಿಲೆಯಂತಹ ಪಿಡುಗುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.




ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿಗಳ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.



# ಈಗ ಹೇಳಿ ನಮಗೆ ಯಾಕೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತವೆ?

ಮಗುವೊಂದು ಅತಿಭೇದಿಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತದೆ.

- ಗ್ರಾಮ ದೇವತೆ ಸಿಟ್ಟಾಗಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಗ್ರಾಮದ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.





ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರ ಪಾಪದ ಫಲ ಮಗುವಿನ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸಣ್ಣ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ರೋಗ ಮಗುವಿನ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರರ ವಿವರಣೆ.





ಅಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯೀಕರಣ ಸೌಲಭ್ಯದ ಕೊರತೆಗಳಿಂದ ಮಗು ಸತ್ತು ಹೋಯಿತು. ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ವಾದ.

ತಾಯಿಯ ಅನಕ್ಷರತೆ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನವೇ ಮಗುವಿನ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಮಾಜ ಸೇವಕನ ದು:ಖ





ಕುಟುಂಬದ ಕಡು ಬಡತನದಿಂದ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ರಾಜಕೀಯ ಮುಖಂಡರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಈಗ ಹೇಳಿ.....ಯಾರು ಸರಿ? ಯಾರು ತಪ್ಪು ? ಚರ್ಚಿಸಿ...

# ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ.

## 1. ಅಂಟುವ ಅಥವಾ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು.



ಕಜ್ಜಿ, ಕಣ್ಣು ನೋವು, ಸಿಡುಬು ಇತ್ಯಾದಿ..

ಇವು ಜನರಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು.

ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ನೇರ ಸಂಪರ್ಕಗಳಿಂದ - ಈ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಸರಿಯಾದ ತಡೆ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳು ಹರಡದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

## 2. ಹರಡದ ರೋಗಗಳು:

ಈ ರೋಗಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹರಡದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಾರಣಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

### (ಅ) ಗಂಟು ನೋವು, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಕಣ್ಣಿನ ಪರೆ, ಅರ್ಬುದ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಈ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ದೇಹದ ಒಳ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು.



## (ಆ) ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು:

ವಿಷ ಸೇವನೆ, ಹಾವು ಕಡಿತ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

## (ಇ) ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು:

ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಗಳ ಗಂಡ ಇತ್ಯಾದಿ.

## (ಈ) ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬರುವ ರೋಗಗಳು:

ಸೀಳು ತುಟಿ, ಮೆಳ್ಳೆ ಕಣ್ಣು, ಇತರೇ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ, ಹೃದಯದ ಖಾಯಿಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

## (ಉ) ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು:

ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಹೆದರಿಕೆ, ಖಿನ್ನತೆ. ಇತ್ಯಾದಿ

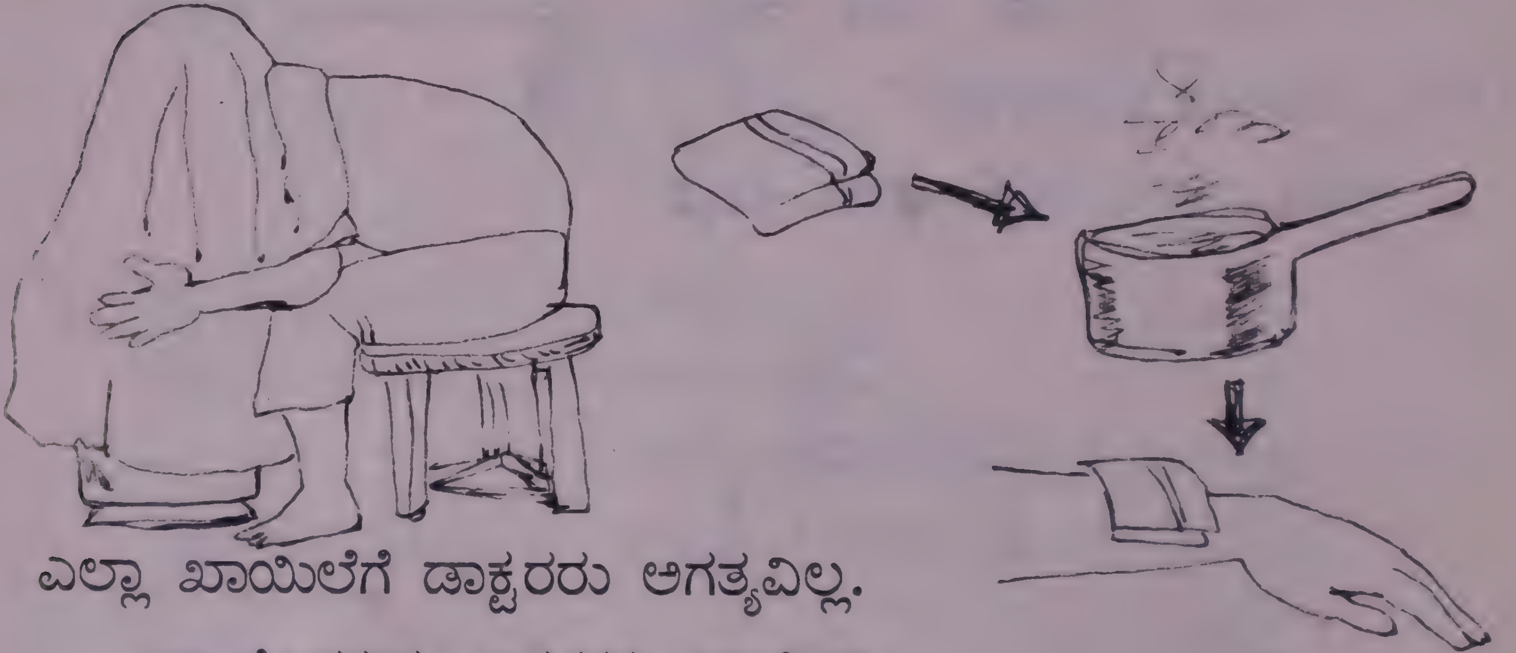






## ಹೆಚ್ಚಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ತಾನಾಗಿಯೇ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಅತಿಭೇದಿ, ಜ್ವರ, ಶೀತ, ಹಳದಿ ರೋಗ. ದಡಾರ ಮುಂತಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನಾಗಿಯೇ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ರೋಗಿಗೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಆಹಾರ, ಶುದ್ಧ ನೀರು, ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಒದಗಿಸಿದರೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



## ಎಲ್ಲಾ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಡಾಕ್ಟರರು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶೀತ ಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಉಳುಕು, ತಲೆನೋವು, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆರೈಕೆ ಸಾಧ್ಯ.

- ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು (ಗಾಯ) ಶುದ್ಧ ನೀರು ಮತ್ತು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಉಳುಕುವಿಕೆಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಶೀತವಾಗಿ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಹಬೆಯ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು.



## ಕೆಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

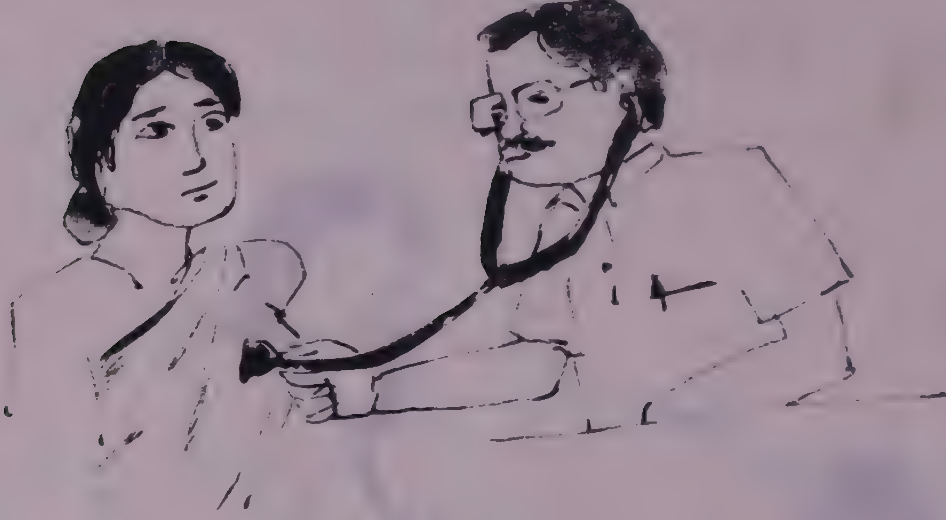


ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಅತಿಯೂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ, ಮೂರ್ಛೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ದೀರ್ಘ ಕಾಲದಿಂದ ಇರುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು.

ನಿಮ್ಮ ರೋಗದ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡು ಹುಡುಕಿ ನೀವು
ಗುಣಮುಖರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಡಾಕ್ಟರರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.




# ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾದಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು.



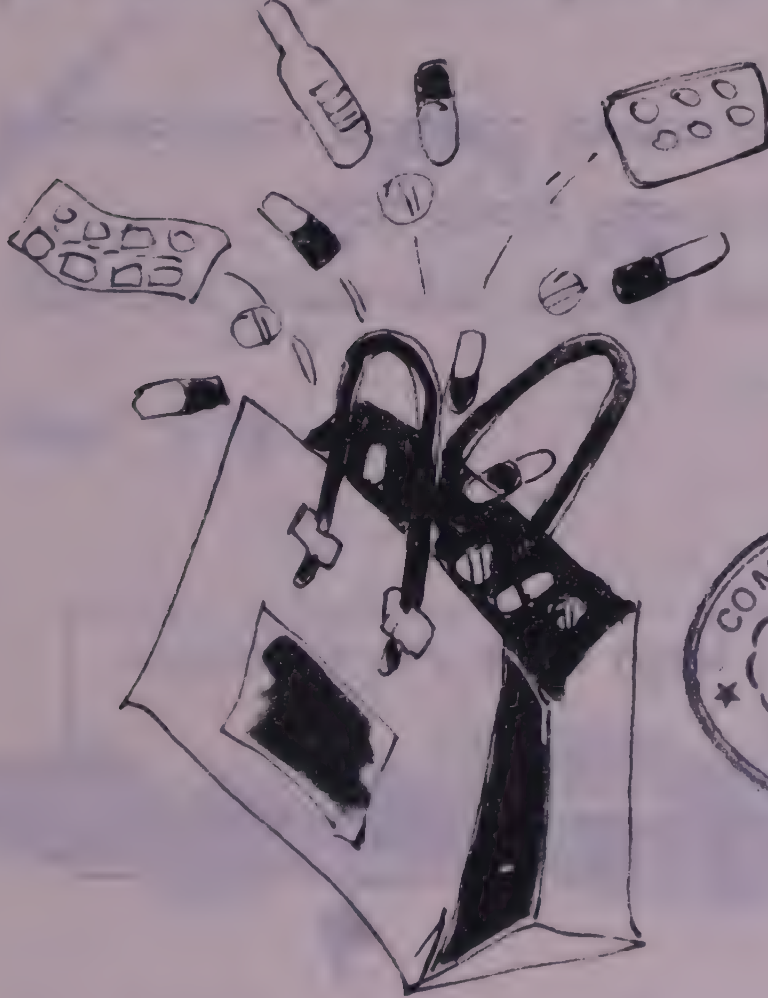
1. ನಿಮ್ಮ ಖಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯೂದ ಮಾಹಿತಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಯ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯೂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
3. ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ.
4. ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಹೊಸ ಸೂಜಿಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿ.

> ಔಷಧಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
>
> ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ನೀರು ಔಷಧಿಯಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.



## ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆಯೇ?

- ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈವರೆಗೆ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿರುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಔಷಧಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 250
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಔಷಧಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕೇವಲ.30





## ನೀವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಸಿಗುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

## ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ
- ಔಷಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯೂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಅವಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಔಷಧಿಯು ಬಳಸಬಹುದಾದ ದಿನಾಂಕವು ಮುಗಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.
- ಔಷಧಿಯು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೀಡದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ

ಅಥವಾ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡದೇ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

## ಎಚ್ಚರಿಕೆ:

> ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಅಪಾಯಕರ.
>
> ಇದರಿಂದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇವೆ.





# ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ.



## ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕು. ಇದು ಸರಕಾರದ ಹೊಣೆ:

ಯಾವುದೇ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಹೊಣೆಗಳಿವೆ.

ತನ್ನ ಜನರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಶುದ್ಧ ನೀರು, ಶುದ್ಧ ವಾತಾವರಣ, ತಕ್ಕ ಉದ್ಯೋಗ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾದ ಹೊಣೆ ಸರಕಾರಕ್ಕಿದೆ.

ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಜನರ ಸಮೂಹಿಕ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಸಾಧ್ಯ.





## ಅವಲೋಕನ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಾಗಿ

1. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಜನರು ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಕುಟುಂಬದ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯ ಅಥವಾ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇ ಚರ್ಚಿಸಿ.

2. ನೀರು, ಪರಿಸರ, ಮತ್ತು ರೋಗಗಳಿಗಿರುವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಗುರುತಿಸಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

3. ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಯಾವುವು? ಸರಕಾರಿ ಡಾಕ್ಟರರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ಸೇವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

4. ಎಲ್ಲಾ ಜನರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಕಾರಣ ಏನಿರಬಹುದು.

5. ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಅಗತ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲ ಜನರು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಯಾವುವು?









● ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಆಂದೋಲನಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಕನಸು. ಈ ಕನಸನ್ನು ನನಸಾಗಿಸುವುದು ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿಯ ಆಶಯ. ಸಾಕ್ಷರತೆಯ ಅರಿವು ಈ ನಾಡಿನ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಬೇಕು. ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಸಮಾನತೆ, ಸ್ವಾವಲಂಭನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇದು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಆಂದೋಲನದ ಮುಂದಿನ ಕಣ್ನೋಟ. ಈ ಕಣ್ನೋಟವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ದೃಢ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಈ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಒಗ್ಗೂಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಿಜಿವಿಎಸ್ ರೂಪಿಸಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಅರಿವು ಆಂದೋಲನವನ್ನು ಹಲವಾರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷರೋತ್ತರ (POST LITTERECY) ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಬಿಜಿವಿಎಸ್ ಕೇಂದ್ರ ಸಮಿತಿ ರೂಪಿಸಿರುವ ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರೋತ್ತರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಪೂರಕ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿವೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಚಳವಳಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ನೇಹಿತರು ಬಾಷಾನುವಾದ ಮಾಡಿರುವ ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನವಸಾಕ್ಷರರ ಮಧ್ಯೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದ ನಂತರ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಅನುವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಣದ ಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿದ ದ.ಕ.ಜಿಲ್ಲೆಯ ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಷಾನುವಾದ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ಮಹನೀಯರಿಗೆ ರಾಜ್ಯ ಸಮಿತಿಯು ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

- ಹೆಚ್. ಎಸ್. ನಿರಂಜನಾರಾಧ್ಯ
ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಬಿಜಿವಿಎಸ್. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸಮಿತಿ